
CUM ESTE AFECTATĂ STAREA DE SĂNĂTATE

Un tiran de care nu te mai temi este un tiran învins.

Violența conjugală are efecte devastatoare, atât asupra sănătății fizice, cât și a celei mintale a femeilor victime și a copiilor lor. Deși urmările fizice ale violenței sunt mai ușor de identificate, cu adevărat grave sunt cele psihoemoționale. Urmele unei agresiuni fizice sfârșesc prin a se estompa, în timp ce injuriile și umilirile lasă urme de neșters. De aceea, pentru a ajuta femeile, este esențial să luăm în considerare toate aspectele violenței, nu doar violența fizică.

La victime, manifestările anxioase sau depresive sunt frecvente. Pentru a-și masca anxietatea, ele pot să recurgă la alcool, la droguri sau pot lua medicamente psihotrope. Un studiu recent la care au participat 181 de femei americane de origine chineză a arătat amplificarea stărilor depresive în cazurile de violență conjugală, dar și un fel de relație „efect-doză”, climatele cele mai violente ducând la cele mai severe depresii¹.

Chiar dacă persoana afectată reușește să iasă din relația abuzivă, consecințele violenței se prelungesc sub formă de stres posttraumatic. Ani de zile după aceea, un eveniment cât se poate de obișnuit o trimite înapoi în trecut și îi provoacă stări de anxietate. Chiar și despărțită de agresorul ei, rămâne vulnerabilă. Multă vreme după ce violențele au luat sfârșit, poate rămâne

¹ Hicks M.H.-R. și Li Z., „Partner violence and major depression in women: a community study of Chinese Americans”, în *Journal of Nervous and Mental Disease*, 191, noiembrie 2003.

închisă în sine, convinsă că lumea exterioară este ostilă și având un sentiment de devalorizare.

Un studiu realizat în 2003 de Institutul de medicină legală din Lille asupra a 50 de pacienți victime ale violenței conjugale (45 de femei și 5 bărbați), arată prezența la 12% din victime a unei stări de stres posttraumatic (SPT după criteriile DSM IV), frecvent asociate cu alte tulburări anxioase și depresive. Femeile victime ale violenței conjugale ar avea de cinci până la opt ori mai multe tentative de sinucidere decât persoanele din populația generală.

În ceea ce privește sexualitatea lor, numeroase femei rămân cu o tulburare a libidoului, cu reacții de dezgust sau de evitare. Unele refuză, mult timp după aceea, orice relație intimă. Prin descalificarea permanentă pe care a suferit-o, victima și-a pierdut încrederea în sine și a sfârșit prin a integra imaginea negativă care i-a fost dată despre sine. Cu cât o relație abuzivă durează mai mult, cu atât mesajul de devalorizare este interiorizat mai multă vreme.

Prin subjugare și dominație se instalează un cerc vicios; cu cât maltratarea este mai frecventă și mai gravă, cu atât femeia își pierde mai repede mijloacele psihologice de a se apăra sau de a pleca.

Consecințele violenței asupra sănătății mintale a victimelor sunt agravate de tot ce alimentează sentimentul de culpabilitate, de rușine și de izolare, astfel că, pe parcursul terapiei, va trebui să avem grijă să nu amplificăm această culpabilitate, „supravictimizând” persoana respectivă.

SĂ PLECI SAU SĂ RĂMÂI?

Femeilor victime ale violenței li se reproșează că nu reacționează, că sunt prea supuse, dar, în realitate, ele nu fac decât să dezvolte strategii de adaptare pentru a limita violența partenerului și a-și păstra cuplul și familia. Menținute într-o stare de dependență psihologică și suferind din cauza violenței, ele continuă să creadă că numai acest bărbat le poate proteja de lumea exterioară. Astfel, pentru ele, perspectiva de-a se trezi neajutate și lipsite de tandrețe este mai de temut decât violența însăși.

Amână atât de mult să plece tocmai fiindcă nu e chiar așa de simplu să scapi de dominație. Conștientizarea nu apare peste noapte, iar victima are nevoie de sprijin, pentru a repera „capcanele”.

Multe femei rămân cumva agățate, nevrând să continue să suporte violența, dar neștiind cum să plece.

Conform unui studiu american, o treime dintre bărbații care au fost violenți cu partenera lor încetează să mai fie violenți, fără nicio intervenție din partea poliției. Se presupune că această schimbare se datorează reacției partenerii. Într-adevăr, în fața agresiunilor, femeile reacționează în moduri variate: cheamă poliția, pleacă, se pun la adăpost momentan, amenință cu despărțirea, își arată frica... Dar, dacă aceste reacții nu sunt urmate de efecte, ele nu vor fi luate în serios data viitoare.

Oricare ar fi abordările terapeutice propuse, e important ca femeia (și nu cineva din afară) să fie cea care hotărăște dacă trebuie sau nu să își părăsească partenerul violent. Prea mulți dintre cei ce intervin consideră că în caz de violență fizică femeile

trebuie neapărat să își părăsească partenerul. E normal ca ele să se îndoiască și să se întrebe: „Este mai rău să trăiesc cu el sau să trăiesc singură, în condiții precare?”

Să rămâi

Atâta vreme cât sunt dominate, victimele au sentimentul că nu există nicio soluție. Or, când „se desprind”, așa cum se spune despre un toxicoman, și îndrăznesc să reacționeze, sunt surprinse să vadă că bărbatul care le agresa și le înfricoșa era, de fapt, extrem de fragil.

Evident, cu cât o femeie are mai multă autonomie, cu atât partenerul ei are mai puțină putere asupra ei.

Rémy fusese dintotdeauna dificil, irascibil, dar Carole îl suporta cât de cât, mai ales că era într-un tot dependent financiar de el. Când îl apucau crizele, o injura și o îmbrâncea, fără ca ea să spună ceva sau să riposteze.

Când nu era violent, Rémy era un tip cultivat, cu care îți făcea plăcere să ieși în oraș sau să călătorești.

Deseori, ea se întreba: „Care e limita suportabilității?”, zicându-și că ar fi fost mai ușor dacă era infernal tot timpul.

Când copiii au fost suficient de mari, ea și-a reluat studiile și a început să meargă la terapie, dându-și astfel seama că ceea ce trăia nu era suportabil. Treptat, nu a mai fost atât de docilă.

Violența lui Rémy, care fusese până atunci oarecum camuflată, a devenit mai evidentă, chiar și în exterior. Crizele se înmulțiseră, drept pentru care Carole s-a hotărât să plece.

Când i s-a propus un apartament pe care și-l putea permite, a intrat în panică („E ca și cum aș sări în gol!”) și nu a putut semna contractul. „În fond, nu am plecat până acum fiindcă nu am încredere în mine. Mi-e teamă să ajung o femeie singură!”

A fost nevoie ca violența lui Rémy să ajungă la paroxism pentru ca ea să fugă efectiv și să se mute la o prietenă. Se credea pregătită pentru momentul plecării, însă în clipa în care a și făcut-o, s-a simțit complet neajutorată și dezorganizată.

Continua să se îndoiască: „E vina mea, n-ar fi trebuit să spun sau să fac cutare lucru!”

Inițial, Rémy o tot suna: „Termină cu capriciile și întoarce-te imediat!”, dar Carole nu s-a supus, explicându-i doar că nu mai putea suporta ceea ce trăise până atunci. O săptămână mai târziu, a sunat-o din nou: „Se face în curând o lună de când ai plecat și nu pot suporta mai mult! Dacă nu te întorci, renunț la serviciu!” Afirmația aceasta, care lui Carole i se părea un șantaj, a înfuriat-o și i-a întărit sentimentul că luase o decizie bună.

După câteva săptămâni, Rémy a sunat-o pe un ton mai prudent: „Mi-e imposibil să trăiesc fără tine. Am înțeles că te-ai schimbat și că regulile jocului nu mai pot fi aceleași. Când vei fi pregătită, aș vrea să te întorci!” Carole a simțit că era pierdut fără ea și, fiindcă ținea la el, a sfârșit prin a accepta, impunând totuși câteva condiții: „La cea mai mică abatere, plec din nou!”

El a înțeles că Carole era realmente în stare să plece din nou și a făcut eforturi reale să se stăpânească. Când începe să se enerveze, îl înfruntă calmă: „Trebuie să te controlezi!”, apoi îi spune ce nu e în regulă și reușesc să vorbească despre asta.

Carole a ajuns la concluzia că, contrar a ceea ce spunea, Rémy era pe deplin conștient de crizele sale de violență.

În acest caz de violență, se vede că, prin plecarea ei, Carole a restabilit egalitatea în cuplu. Și unul, și altul au văzut că Rémy avea tot atâta nevoie de Carole ca și ea de el. Plecarea i-a redat încrederea în sine și de-acum îndrăznește să îl înfrunte. Și-a dat seama cât de grav fusese ceea ce trăise și se întreabă cum a putut suporta atâta timp: „Nu reușeam să găsesc limita, să spun în ce

moment devenea insuportabil. Fiindcă nimic nu îl oprea, Rémy avea toate motivele ca să continue.”

Oricum, indiferent că rămân sau pleacă, femeile trebuie să învețe să spună stop și să își impună condițiile, iar ulterior să spargă tăcerea care înconjoară violența.

Indicat este să rămâi într-un cuplu doar dacă bărbatul e capabil să treacă prin momentele de furie și de conflict fără să devină violent, dacă e capabil să asculte și să respecte cuvintele partenerii sale. Femeia trebuie să își poată exprima dezacordul și să își poată arăta enervarea sau oboseala fără a-i declanșa partenerului o criză de violență. Pentru asta, ideal este să înceteze să îl protejeze și să îl cocoloșească, ocupându-se, în schimb, de ea însăși.

Să pleci, dar cum?

Ca să pleci trebuie să îți recunoști neputința de a-l schimba pe celălalt și să decizi să ai grijă în sfârșit de tine.

Pornind de la tot ceea ce am discutat despre vulnerabilitatea femeilor, e lesne de înțeles că anumite femei vor identifica mai repede pericolul și vor ști să fugă încă de la primul acces de violență. Într-adevăr, când o femeie nu a cunoscut violența în copilărie, când stă bine la capitolul stimă de sine, un anturaj pe care se poate baza și, totodată, o autonomie financiară, este mai bine înarmată ca să reacționeze. În orice caz, este mai ușor să pleci la începutul relației, adică înainte să se intensifice dominația.

O situație de violență nu poate înceta de pe o zi pe alta. Să te desprinzi din subjugarea unui partener violent este un proces lent, iar femeile victime dau adesea impresia că nu știu ce vor. Totuși, plecările și întoarcerile la domiciliul conjugal nu sunt niște eșecuri, ci niște etape care le permit să își testeze capacitatea de a trăi singure.

O plecare nu se face niciodată peste noapte, ci se pregătește îndelung. Așa se face că rupturile se desfășoară cel mai frecvent în mai multe etape: femeile își părăsesc partenerul violent o primă dată, apoi se întorc la el. Ele repetă acest proces de mai multe ori înainte de a o rupe definitiv. Faptul de a părăsi, pentru un timp, domiciliul conjugal le ajută să vadă cum e să trăiască fără partener; de fiecare dată când se pomenesc singure, dobândesc mai multă încredere în sine și autonomie, își îmblânzesc temerile și își dau seama că, deși partenerul lor le spusese că nu se vor descurca în lipsa lui, pot foarte bine să trăiască fără el. Ele îi testează deopotrivă comportamentul și posibilitățile de evoluție, sperând până în ultima clipă că se va schimba.

Aceste tentative de plecare le permit femeilor să dobândească suficientă tărie și determinare pentru a-și lua inima-n dinți să își părăsească definitiv partenerul dacă acesta recidivează. În general, el simte asta. Fiind foarte benefice pentru femei, plecările și întoarcerile sunt foarte prost suportate de către anturaj și de către factori implicați (asociații, medici...), care nu le înțeleg și care judecă greșit situația, declanșând acestor femei un sentiment de eșec și de neputință.

Uneori, ruptura are loc brusc, după un declic, o furie excesivă sau când este atins un prag intolerabil (trecerea la violența fizică, amenințarea copiilor...), când totul devine atât de grav, încât nu mai există altă soluție. Femeile, care nu plecau din cauza copiilor, se hotărăsc să se mute tocmai pentru a îi proteja.

Madeleine a plecat de acasă după douăzeci de ani de viață comună, deoarece violența pe care o suporta de la începutul relației de cuplu începuse să se îndrepte asupra fiicei sale mai mari. Psihiatra pe care o consulta îi spusese că, dacă nu lua măsurile necesare pentru a-și proteja copiii, va face ea o reclamație.

Până atunci nu reușise să se hotărască dacă să își lipsească copiii de tatăl lor sau să îi expună violenței, dominării psihologice și hărțuirii lui zilnice. La început, violența o afecta exclusiv pe ea și în absența copiilor – sau cel puțin așa credea. Când au început să critice pe față comportamentul tatălui, insultele, denigrarea constantă și umilirile, acesta s-a supărat pe ei și și-a lovit fiica mai mare.

Cei din jur trebuie să discute cu femeile despre felul în care vor să pună capăt situației de maltratare. Indicat este să fie prevenite că un demers juridic poate atrage după sine, într-o primă fază, o amplificare a violenței și că din această cauză au nevoie, mai mult ca oricând, de sprijin psihologic și de încurajare.

Când femeia se hotărăște să plece, bărbatul încearcă uneori să o aducă înapoi minimalizând gravitatea violenței, implorând sau promițând că nu se va mai purta așa sau la fel de bine amenințând cu sinuciderea, deoarece, copleșit de propria violență, bărbatul o întoarce câteodată împotriva lui însuși. Tot la plecarea partenerei poate apărea hărțuirea prin intruziune, așa cum am discutat anterior.

Când femeile iau hotărârea de-a pleca, se află cel mai adesea într-o stare fizică și morală deplorabilă. În acel moment, sentimentul de culpabilitate e cel mai puternic, deoarece bărbatul pe care îl părăsesc este și cel pe care l-au iubit sau pe care încă îl mai iubesc. Adesea, sunt preocupate mai mult de reacțiile și de sentimentele lui decât de situația în care se află ele însele.

Data fiind starea de epuizare pe care o resimt, sunt descurajate în fața demersurilor pe care le au de făcut. Indiferent de mediul social din care fac parte, ele sunt neajutorate financiar, nu știu unde să se ducă, nu își cunosc drepturile și se întrebă încotro să o ia și ce să le spună copiilor.

Pentru cele care se simt în primejdie fizic, singura variantă e să se refugieze într-un cămin. Dar, chiar și în cazurile în care sănătatea le este foarte grav alterată, femeile care au avut de-a face exclusiv cu violența psihologică apelează foarte rar la un adăpost care să le găzduiască.

Trebuie să se țină seama de riscul la care se expune o femeie care își părăsește domiciliul. Majoritatea cazurilor de femei ucise de partener au loc imediat ce acestea au plecat sau când au de gând să o facă. Partenerul, care se simte abandonat, poate avea o reacție paranoică, ce poate duce la o crimă.

În fața acestei primejdii, asociațiile au împărțit în mediile defavorizate tot felul de materiale de promovare, foarte utile femeilor care vor să plece de acasă fiindcă trăiesc într-un mediu violent.

Ideal este ca plecarea să fie pregătită în prealabil, gândind un scenariu de protecție în caz de pericol:

- identificarea persoanelor care te-ar putea ajuta în caz de urgență;
- învățarea pe de rost a numerelor de telefon importante: poliție, asociații...;
- pregătirea unei genți cu o dublură a cheilor, bani numerar, obiecte de toaletă și niște lenjerie;
- punerea la adăpost a actelor importante: elemente doveditoare (certIFICATE medicale, mărturii, recipisele primite după depunerea plângerilor), acte de identitate, documente importante (asigurări, diplome, carnet de securi...).

Chiar dacă pleacă, nu înseamnă că femeile sunt hotărâte să divorțeze. Ele păstrează multă vreme nădejdea că partenerul se va schimba și speră că ruptura va avea asupra lui efectul unui electroșoc, îmbunătățindu-i comportamentul. Chiar și după ce pleacă, vor să îl ajute și continuă să îl compătăimească și să îl scuze.